

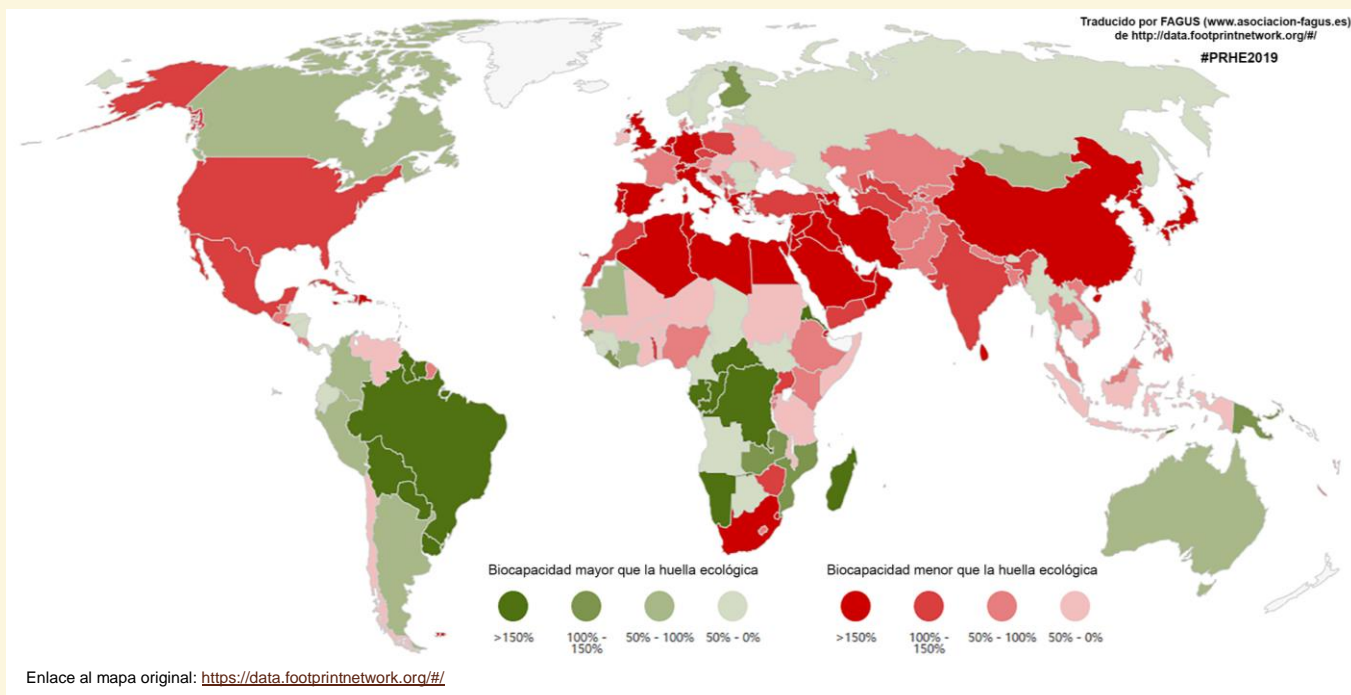
PROPÓSITO REDUCCIÓN HUELLA ECOLÓGICA 2019



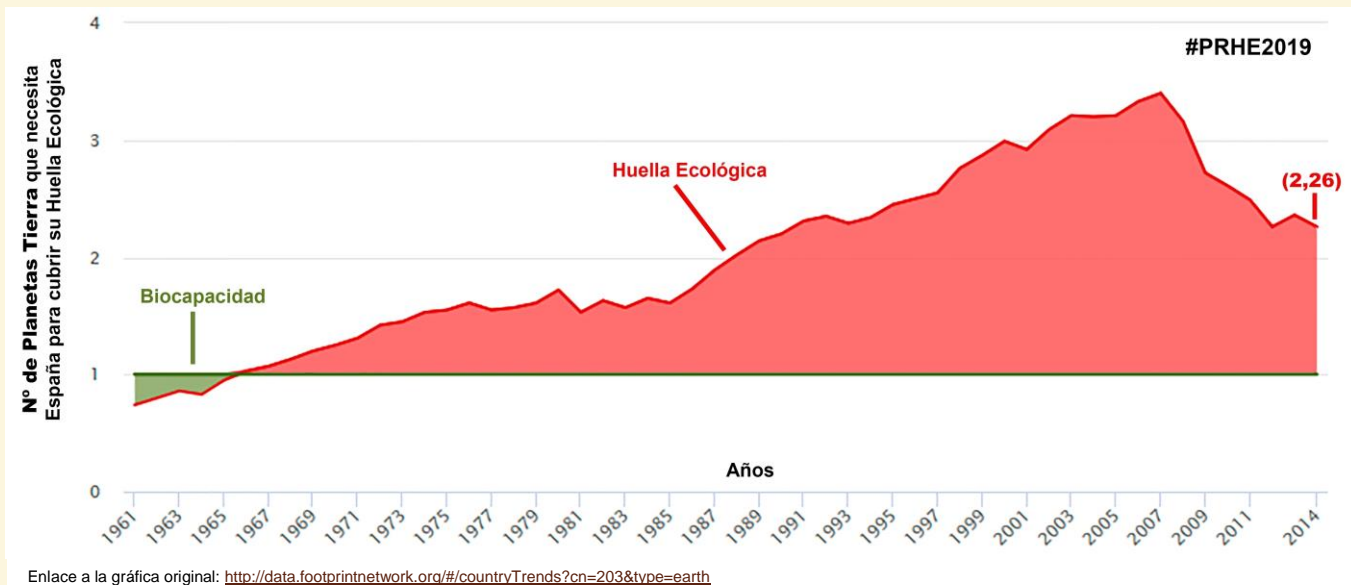
Asociación *FAGUS*



Actualmente **España** se encuentra entre los países más **Biodeficitarios** del mundo (ver mapa). Esto significa que la **Huella Ecológica** (medida de cuánta área de tierra y agua biológicamente productivas se requiere para producir todos los recursos que se consumen, y absorber todos los desechos que se generan) es **mayor** que la **Biocapacidad** (capacidad del territorio para regenerar lo que se demanda de su superficie) en nuestro país.



Según el ritmo de **gasto actual**, harían falta **2,26 planetas Tierra** para cubrir nuestra demanda (ver gráfica). La tendencia a la baja que existe desde al año 2007 puede ser debida por un lado a que la crisis económica implicó una reducción del poder adquisitivo y eso generó una disminución en el nivel de gasto y, por otro lado, a que los españoles empezamos a tomar conciencia medioambiental. Aunque será una mezcla de ambas, seguramente la primera tenga más peso. De ser así, habría que disminuir el nivel de consumo que no el nivel de vida. **¡Si consumo menos no tengo peor nivel de vida necesariamente!** Esto lo explican muy bien los **ECONOPLASTAS** en su edición del libro "Economía eres tú. José Luis Sampedro" (<http://www.econoplastas.org/tag/libros/>).



Mucho se habla de que la obsolescencia programada reduce la vida útil de los productos, pero utilizar papel de aluminio para envolver un bocadillo durante apenas 3 horas o comprar una botella de agua cada día que durará 2 horas es peor aún y apenas se menciona. La **vida útil** (tiempo que realmente se utiliza algo) de esos productos no justifica el **gasto asociado** (conjunto de insumos necesarios para producirlo) que conlleva producirlos y reciclarlos posteriormente. Debido a que vivimos en una de las zonas más desarrolladas económica e industrialmente del mundo, podemos adquirir productos por un menor coste del que realmente tendrían si los países de donde se obtiene la materia prima, donde se fabrican los productos o donde acaban muchas veces, estuvieran con el mismo nivel de desarrollo que nosotros o si incluyéramos las **externalidades** (acciones derivadas de la obtención, distribución y reciclaje del producto no incluidas en el precio) al producto.

Eso implica un **consumo excesivo** y, además, se aumenta la **dependencia** de **combustibles fósiles** a la par que se fomenta la **desigualdad** entre **ricos** y **pobres** a nivel mundial. Por poner un ejemplo: si compramos fruta venida de Sudamérica o de China estamos favoreciendo que allí no la vendan porque ganan más dinero vendiéndola en España, pese a que se gaste mucha energía y se contamine una barbaridad en desplazarla medio mundo (estas son un ejemplo externalidades energéticas y medioambientales que no se pagan). También se habla de que para producir el aceite de palma, independientemente de si es saludable o no, se están talando selvas enteras mientras que en España tenemos miles de hectáreas de olivos en el lugar en el que de manera natural correspondería que hubiera bosque mediterráneo. Estos olivares, junto con la mayoría de los cultivos vegetales generan grandes problemas medioambientales como la pérdida de suelo, la destrucción de hábitats, el uso excesivo de productos químicos, etc. Este tipo de cultivos es el predominante porque nuestra alimentación está basada mayoritariamente en maíz, arroz, trigo y patata; ya sea por consumo directo o indirecto al consumir carne alimentada con piensos provenientes de ellos. También, aunque existe cierto rechazo social hacia las macrogranjas porque contaminan mucho y generan grandes problemas medioambientales como la imposibilidad de beber agua del grifo en algunas regiones españolas, se sigue consumiendo sus productos varias veces todos los días.



Pérdida de suelo agrícola en España. A la izquierda se observa un cultivo de uvas abandonado hace pocos años y a la derecha uno de cereal recientemente sembrado. La sombra presente en el medio, tumbada hacia el cultivo de cereal, refleja el escalón que existe entre ambos indicando una mayor altura en el cultivo abandonado, el cual no tiene muchos años porque ni si quiera ha sido colonizado por arbustos. Este es el resultado de la pérdida de suelo generada por el tipo de cultivo tan intensivo que se realiza mayoritariamente. Nótese también que el cultivo de cereal no tiene otro tipo de vegetación diferente de la cultivada, así como el color marrón indicativo de falta de materia orgánica. Estas externalidades y todas las demás asociadas no van incluidas en el precio de los alimentos que se elaboren después con el cereal.

El cambio no tiene que venir solo desde las administraciones públicas. Es necesario que sigan trabajando para aportar facilidades para materializarlo en muchos aspectos, pero a nivel personal hay que poner en práctica cada vez más las 3Rs: **Reducir, Reutilizar y Reciclar**. La pregunta debe ser: ¿qué puedo hacer yo para aplicar las 3Rs? En este documento recogemos todas las **propuestas** que muchas personas (nombres al final del documento) han compartido con nosotros sobre cómo **reducen** la **Huella Ecológica** con pequeños gestos cotidianos, y seguiremos incluyendo las que nos lleguen. Son bastante **sencillas** y podemos desarrollarlas en el día a día sin perder nuestras comodidades, simplemente, tenemos que dejar de ser tan comodones para algunas cosas. Además, la mayoría de ellas permiten **ahorrar dinero** y **mejorar** el **estado físico** de quien las aplica, por lo que son todo ventajas a la hora de ponerlas en práctica.

¡Anímate e incluye en tu día a día las que puedas como **Propósito de Reducción de la Huella Ecológica 2019! #PRHE2019**



Cultivo integral en España. En una misma parcela se encuentran en armonía un cultivo de chopos a largo plazo para biomasa o pasta para papel junto con otros de maíz y calabazas ambos anuales. La pérdida de suelo en este caso se verá disminuida considerablemente dada la gran cantidad de raíces y cubierta vegetal. Dicha cubierta además incluye especies silvestres oportunistas que incluso también pueden ser aprovechadas y que, entre todas, mejoran la calidad del suelo. El precio de este producto será mayor por tener menores producciones pero estará internalizando muchas de sus externalidades.

¿**De quién es la culpa** de que predomine el primer tipo de cultivo mostrado? ¿De los productores, de los gestores o de los consumidores? O bien eres agricultor y te arriesgas a un cambio de producción a sabiendas de que igual no lo vendes, o bien eres gestor y fomentas otro tipo de desarrollo o bien eres consumidor y cambias tus hábitos. A continuación, enumeramos las propuestas recibidas sobre alimentos y más cosas que aplican algunos consumidores para reducir su Huella Ecológica, también razonamos un poco su importancia y ponemos algún ejemplo sobre cómo se pueden aplicar.

No dudes en enviarnos más propuestas a prhe@asociacion-fagus.es o escríbenos para sumarte a la causa indicando que este 2019 tiene nuevo propósito para ti: **#PRHE2019**

1. Reutilizar recipientes pequeños de líquidos rellenándolos a partir de otros más grandes.

Cuando compramos, por ejemplo, jabón en un bote de gastar y tirar estamos desperdiciando un recipiente que podría tener una vida útil más larga. Cada vez hay más tiendas que venden productos de limpieza y cuidado personal a granel (tiendas "Cero residuo"), de esta manera se puede comprar una garrafa de aceite de 5 L y rellenar una aceitera, evitando producir cinco botellas de 1 L; el gel de ducha rellenando un jabonero de manos para no utilizar los de un solo uso; el jabón de fregar los platos rellenando un bote; las bebidas como el zumo y el agua embotellada con una cantimplora o botellas de vidrio entre otros ejemplos.

2. Utilizar materiales con repuestos o recargables.

Eliminar el producto entero cuando solo se ha desgastado una pequeña parte de este, supone tener que reciclar un gran porcentaje del material que aún es útil. Hoy en día, existen artículos como las cuchillas de afeitar, los bolígrafos, los cepillos de dientes y más, que se pueden comprar con recambios para reducir el gasto. Lo mismo ocurre con las pilas, que encima son más difíciles de reciclar y no compensa para lo poco que duran, así que mejor las recargables.

3. Para productos alimenticios que necesiten una atmósfera protectora que impida que se sequen, usar envases reutilizables en vez de comprarlos envasados.

El embutido, las carnes, la bollería y productos que vengan envasados implican un gran gasto de plástico que, tras consumir su contenido, no valen para nada y son un residuo más que hay que destruir. alguna alternativa viable puede ser llevar una fiambarrera o táper a la tienda y que nos sirvan ahí el embutido o la carne, después se lava fácilmente y se vuelve a utilizar. La bollería o similar que abulte mucho se puede comprar llevando bolsas de plástico herméticas reutilizables de manera que no haya tres envoltorios para un solo producto.

4. Si los productos no necesitan una atmósfera protectora, comprarlos con envases que se usen múltiples veces.

Usando bolsas de tela se pueden transportar fácilmente todo tipo de alimentos como la fruta, el pan, las verduras o las legumbres, evitando que se utilicen bolsas de plástico con una vida útil muy corta. Además, a diferencia del plástico, en la tela puede respirar el alimento y no enmohecerse por falta de transpiración. También se pueden comprar legumbres, pasta, arroz y frutos secos a granel, almacenándolos en tarros de vidrio o tápers sin que necesiten un paquete de plástico específico que luego no sirva para nada.

5. No utilizar plástico para tapar restos de comida.

La cortísima vida útil del plástico (a veces un par de horas) utilizado en tapar comida para que no se seque o huela, no justifica la gran inversión energética de producirlo y reciclarlo. Se pueden tapar por ejemplo con otro plato, guardar en un táper, botes de cristal, etc. También existen envoltorios hechos a base de tela e impermeabilizados con cera de abeja.

6. No gastar tanto papel de aluminio o productos similares.

Un bocadillo envuelto en papel de aluminio a las 8:30 de la mañana y comido a las 11:00, implica que se haya extraído aluminio de la mina, se haya fundido, transformado, repartido y luego tener que reciclarlo (con todas las externalidades que implica) por 2,5 h de vida útil. Por ejemplo, existen fundas reutilizables para los bocadillos o bandejas de papel para hacer las pizzas en el horno. También se puede reutilizar el propio papel de aluminio dándole varios usos.

7. Reducir o eliminar el gasto de servilletas de papel, rollos de cocina y similares, cambiar los folios por tecnologías.

Seguro que a mucha gente le causa pavor ver cómo se queman los bosques de eucalipto en el norte de España o Portugal o, les enfada que se talen las selvas tropicales para árboles usados como celulosa; sin embargo, esto va a seguir ocurriendo siempre que sigamos gastando muchísimo papel para todo. Para reducir el gasto excesivo se pueden utilizar servilletas, bayetas o paños de tela; utilizar las nuevas tecnologías para escribir en ellas evitando comprar la sopa de letras, el sudoku o el periódico en papel, por ejemplo.

8. No utilizar toallitas húmedas.

Si al gasto de papel comentado antes se le suma el del jabón utilizado en toallitas, el problema se agrava enormemente. Una bayeta en un barreño con un poquito de jabón es incluso más eficaz que las toallitas. Luego se aclara la bayeta y se reutiliza, reduciendo los residuos y el gasto de

9. Utilizar papel higiénico, pañuelos, folios, velas y productos similares reciclados.

Aunque son minoritarias y algo más caras, existen fuentes alternativas de producción derivadas del reciclaje de los materiales. Comprar dichos productos reciclados cuando sea necesario utilizarlos, hará que se abaraten y cada vez estén disponibles para más cosas.

10. Comprar productos de vida útil corta con materiales orgánicos en vez de plástico.

Por ejemplo los bastoncillos, los caramelos con palo y demás productos similares.

11. Usar la copa menstrual o compresas de tela.

Las compresas y los tampones son muy difíciles de reciclar y su consumo es elevado aunque esté justificado. La copa o las de tela, pese a que sería bueno utilizarlas siempre, hay días y chicas en los que la cantidad es tal que se hace incómodo utilizar esta alternativa ese tiempo, pero, aunque sea poco, al menos el resto de días se puede utilizar para no gastar tanto.

12. Usar pañales de tela.

Hoy en día existen pañales de tela reutilizables pudiéndose lavar en lavadora que conviene utilizar siempre que se pueda, ya que a veces no se dispone de lavadora, se está de viaje o el bebé está enfermo y no es viable, pero al menos en el resto de los momentos sí.

13. Hacer pis sentado en la taza.

Parece una broma y una tontería, pero por un lado se ahorra el papel necesario para limpiar las gotas que salpiquen por hacerlo de pie y, si de normal estas no se limpian, haciéndolo sentado lo agradecerán las personas que necesiten sentarse después.

14. Reciclar.

Pese a que aparecen casos en los que la basura se junta después, se quema o se entierra sin invertir en su reciclaje, no tiene que servir como pretexto para no reciclar. Hay que reciclar siempre que podamos y exigir a las administraciones competentes que luego se haga una correcta gestión de los residuos. Para cosas mayores hay que utilizar los puntos limpios, nada de tirar los residuos en la naturaleza.

15. Sumarse al movimiento de separación del orgánico o tener una compostera.

En algunas localidades empieza a existir un contenedor de basura específico para los restos orgánicos y eso hay que aprovecharlo. Si no se dispone de tal oportunidad, puede proponerse a su consistorio o empresa de gestión de residuos y ayudar a implementarlo en su zona.

16. Hacer tus propios productos.

Con tan solo 3 ingredientes se puede preparar detergente líquido para la lavadora (jabón de lagarto, bicarbonato y agua). Se puede hacer friegaplatos casero a partir de jabón en pastilla, vinagre, jugo de limón, sal, bicarbonato y agua. Para hacer bálsamo labial solo se necesita cera de abeja y aceite de oliva (u otro tipo). También se pueden hacer champús (usando saponaria o jabón de castilla) y cremas corporales caseras o reutilizar el aceite para hacer jabón.

17. Aprovechar la ropa, sábanas o mantas viejas y rotas.

Estos productos suelen ser de los q más abren brecha RyP Pueden seguir utilizándose muchas veces como fundas por ejemplo de radiadores; para evitar las heladas sobre el cristal del coche; trapos para limpiar; bolsas de tela para ir a comprar, etc.

18. No dejarse dominar por las modas.

No es sostenible cambiar el vestuario porque ya no se lleve ese tipo de ropa; ni regalar cinco cosas porque sino parece que el regalo es menor; ni comprar muchos juguetes a un niño para que esté más contento o adquirir el último modelo tecnológico porque es un poco mejor, entre otros. Tenemos que tener personalidad y usar la ropa que nos apetezca hasta que esté muy desgastada o rota; hacer regalos con valor inmaterial añadido; inculcar valores de juego inmatrimoniales intentando utilizarla hasta que ya esté muy desgastada o vieja o no ser caprichoso con las tecnologías. Tampoco hay que comprarse todo tipo de ropa especializada cuando empezamos a hacer un deporte, porque si luego nos cansamos esa ropa se guarda y para la siguiente vez ya no vale, está vieja, desasada o similar y tampoco la usamos.

19. No abusar de los ambientadores y demás productos sintéticos o intercambiarlos por otros naturales.

A no ser que haga falta porque realmente huele mal, es un gran derroche pretender que todo a nuestro alrededor huelga a olores aromatizantes de origen sintético. Una buena alternativa es utilizar plantas aromáticas - típicas en España - para generar buenos olores. Los restos del café, cáscaras de cítricos y el bicarbonato de sodio funcionan muy bien para absorber olores. En internet se pueden encontrar muchas ideas sencillas y económicas para preparar ambientadores caseros.

20. Reducir el gasto de productos de limpieza haciendo un uso muy eficiente, además de sustituirlos por otros más ecológicos.

Muchas veces añadimos tanta pasta dentífrica al cepillo que no hace ninguna función en la boca. Esto se aprecia al ver los pegotes de pasta tal cual en el lavabo al enjuagarse, por lo que no hace falta añadir esos enormes cordones que algunos publicitantes muestran. Haz la prueba y compruébalo. Lo mismo ocurre con el papel higiénico si se corta de más sin parar a pensar qué se necesita realmente en cada caso; el jabón para fregar o limpiar; o los productos de baño entre otros, aumentando el gasto de manera inservible. Encima suelen ser nocivos para el medioambiente mayoritariamente, así que hay que empezar a cambiarlos por otros menos agresivos como por ejemplo vinagre, bicarbonato de sodio y jugo de limón.

21. Ir andando o en transporte no propulsado; usar transporte público o, en su caso, compartir vehículo siempre que se pueda o ir en moto.

Una vez más, aparte de reducir la HE y el gasto económico, andar es muy saludable y normalmente las distancias no son tan largas como para que no se pueda ir caminando, en patines o bicicleta. Si es lejos, hay que usar el transporte público y si tiene mala conexión, compartir el vehículo o viajar en moto que consume menos.

22. Hacer un uso lógico y sostenible de la electricidad.

La mayoría de las luces y aparatos actuales se pueden apagar y encender sin gasto añadido, por eso, aparte de solo utilizar los necesarios, conviene apagarlos cuando se sale de la habitación o ya no se vayan a usar. El simple hecho de apagar la regleta para que no luzca el indicador; no coger el ascensor o las escaleras mecánicas si no es necesario; apagar las luces de las habitaciones al entrar o salir; no planchar ropa tipo interior o de deporte; etc.,^o es muy importante.

23. Hacer un uso lógico y sostenible de la calefacción y el aire acondicionado.

No se puede estar a 18 °C en verano ni a 25 °C en invierno en los edificios, ni tenerlos a una temperatura normal si no hay nadie dentro. La calefacción se puede apagar por la noche y abrigarse bien para dormir; cerrar los radiadores de las habitaciones que no se utilicen; en verano, oscurecer la casa y ventilar a primera hora para evitar el calor; cerrar las puertas de los edificios al entrar y salir para que entre frío o calor de fuera, etc.

24. Hacer un uso lógico y sostenible del agua.

El agua es un bien escaso que hay que utilizar adecuadamente para no malgastarlo. Hay que tener jardines sostenibles sin pretender tener extensos céspedes en zonas secas; cerrar el grifo durante el enjabonamiento o mientras nos frotamos los dientes; utilizar el agua sobrante de cocinar por ejemplo la pasta para regar; o más cosas por el estilo para evitar derrochar agua.

25. Reducir el consumo desmesurado de medicamentos.

A parte del enorme gasto que implica generarlos, está el gran problema de reciclarlos en plantas de tratamiento, siempre que no vaya mezclado con otros residuos y tenga otro final peor. Además, no todo el medicamento que se ingiere se asimila, un gran porcentaje acaba, en el mejor de los casos, en la una estación depuradora y sino en los ríos directamente. Obviamente tenemos que medicarnos, pero hay que evitar tomarse una pastilla o antibiótico a la primera de cambio, ya que con un mal uso reprimimos los mecanismos intrínsecos de regulación y defensa, a la vez que favorecemos la aparición de microorganismos superresistentes. También, si se lleva una vida saludable no hacen falta tantos medicamentos como por ejemplo para bajar el colesterol, porque no se ingerirá tanto y se quemará más haciendo deporte.

26. Dejar de fumar y de consumir sustancias estupefacientes.

La concentración de contaminantes en un espacio cerrado producido por tres cigarrillos es mayor que la de un coche diésel promedio. Encima, en el famoso estudio que publicó estos resultados no se tuvieron en cuenta las externalidades de producir el tabaco o reciclar las colillas que, además, suelen ser tiradas sin sentido alguno en cualquier lugar con las implicaciones medioambientales que eso conlleva para los ríos, montes, playas, etc. Por otro lado, nuestro cuerpo expulsa las drogas en su gran mayoría, ¡menos mal!, de manera que ocurre como con los medicamentos, que acaban en los ríos la mayoría de las veces. Este propósito encima serviría para ahorrar mucho dinero y ganar mucha salud.

27. Nunca tirar la comida.

Como normalmente no falta comida en las tiendas ni tenemos que trabajar físicamente para obtenerla, muchas veces olvidamos el enorme gasto que implica dicha situación además de que el precio normalmente no incluye las externalidades asociadas. Hay que organizarse bien para no tirar nada de comida en casa y, si sobra fuera de ella, lo ideal es tener un táper propio pero sino, al menos pedir que nos la pongan para llevar y no se tire.

28. Reducir la ingesta de carne y de derivados cárnicos.

No es necesario comer tantísima carne, es más, es hasta es insalubre sino se complementa adecuadamente. Encima, en algunas zonas de España hay una grandísima problemática medioambiental por contaminaciones de purines, llegando al extremo de que ni si quiera se puede beber agua del grifo... Si se disminuye por ejemplo la cantidad de cerdo que se come, no serán necesarias las macrogranjas que tantos problemas acarrearán.

29. Reducir la ingesta de pescados, mariscos y sus derivados.

En este caso encima el problema está llevando a la extinción a muchas especies marinas, bien de manera directa por la pesca o bien de manera indirecta por la mala práctica de esta, sumado encima a la invasión o suelta de especies exóticas para su explotación, y un largo etcétera de problemas.

30. Comprar productos animales y vegetales obtenidos de manera ecológica.

Es muy importante ser conocedores del modo de cría de los animales que consumimos así como su procedencia. Siempre que se pueda, se deberían priorizar los siguientes productos animales: carne de ganado criado en libertad y alimentado a base de pasto, pescado procedente de pesca sostenible y huevos de gallinas camperas entre otros. Estos productos son mejores para el medio ambiente y además, los alimentos tienen un mejor perfil nutricional, por lo que también son más beneficiosos.

31. Comprar productos locales, si acaso nacionales o para bien como mucho europeos, sobre todo si son alimenticios, intentando que sean ecológicos o de desarrollo sostenible.

Una vez más aquí se vuelve a generar un conflicto entre ricos y pobres si compramos la verdura traída por ejemplo desde China, Sudamérica o África. Además, el bajo coste que pagamos no lleva incluidas las externalidades. Sin embargo, producir en Europa no implica que sea una producción 100% sostenible pese a la normativa vigente, por es bueno comprar productos que aseguren una producción lógica y cuidadosa con el medioambiente y los seres vivos.

32. Comprar pocos productos buenos antes que muchos malos y a ser posible ecológicos correctamente certificados, aunque haya que hacer un pequeño regalo o tener un detalle.

Esto pasa mucho con las tiendas de ropa barata pero de pésima calidad, los aparatos eléctricos cutres, las bombillas sin o con mal código energético y muchos más productos. Es mejor comprar una vez por el precio de lo que valen cinco ya que así, estamos evitando que no haya que producirlo cinco veces. Una buena alternativa para cosas pequeñas o detalles típicos del "todo a 1 €" es hacer manualidades reciclando materiales, aportándole al regalo además un valor añadido por el esfuerzo de quien lo hace.

33. Hay que ser pulcro y respetuoso en los espacios comunes públicos y privados.

Cuando algo es usado por todos parece que no hay que cuidarlo y respetarlo, porque se piensa erróneamente que se paga para que se mantenga bien con los impuestos de los contribuyentes o con el servicio adquirido. Esto es un gravísimo error que conlleva, por ejemplo, a que la gente tire las colillas al suelo sin preocuparse de que luego hay que barrerlas o que si llueven acabarán en la depuradora o el río; también se manchan los baños sin pudor alguno por no darse cuenta de que luego hay que gastar muchísimos productos químicos para limpiarlos; etc. Si fuéramos más educados, el barrendero sería jardinero y podríamos tener flores en las calles en vez de tener que barrerlas y no se vertería tanta lejía al agua en los baños entre otros.

34. No matar a los animales silvestres autóctonos de ninguna clase ni impedir su reproducción, a no ser que sea bajo previa regulación oficial basada en criterios científicos.

Al contrario, hay que intentar favorecerlos.

Si por ejemplo se matan los anfibios o se contaminan los puntos de agua por creerse que son venenosos; se recogen todas las telarañas; se matan todas las culebras; se destruyen los nidos de aves o murciélagos porque molestan o manchan para algunos; etc., estos animales no se comerán las larvas de insectos favoreciéndose las plagas y posteriormente habrá que invertir una vez más ingentes cantidades de insecticidas y dinero para controlarlos, sin contar los esfuerzos que habrá que realizar en recuperar dichas especies.

35. No introducir especies exóticas en la naturaleza o evitar su propagación.

Esta propuesta no está metida con calzador pese a que algunos lo piensen. Los costes derivados para su control y erradicación son enormes y si se gastan en esto, no pueden invertirse en otras cosas. Además, para la biodiversidad autóctona es muy peligroso y, por lo tanto, para el ser humano también.

Documento elaborado por **Santiago Michavila** y **Rosa Blanco** promediando las propuestas de ellos mismos y de los siguientes colaboradores: **Elsa Astorga, Ezequiel Martínez, Federico Michavila, Javier Mata, Jesús Asenjo, Jorge Metzler, María Rabassa, Mar Zurita, Mónica Michavila, Sergio Carpintero** y **Silvia Martínez** (versión 04/01/2019).

